ロービジョン支援センター便り

クローバー

秋田県立盲学校
ロービジョン支援センター
平成27年2月6日発行
第　9　号

日常生活動作の獲得に向けて　～自立した生活を目指して～

教諭（生活訓練等指導員）　落合　久貴子

朝起きてから寝るまで、どんなことをして一日を過ごしたのか、思い出してみてください。私たちの一日の生活は、さまざまな日常生活動作から成り立っています。身辺処理をはじめとする個人の身のまわりに関することから、家庭生活や社会生活を過ごす上で必要な技術などがあり、一つ一つの日常生活動作（点）がつながることで、一日の生活（線）になります。この一つ一つの点は、個々の生活スタイルや動作、価値観によって違うため、指導で取り上げる時には、内容や方法もそれぞれ違ってきます。

視覚障害により、見えない人・見えにくい人など、視覚からの情報の制限によって、生活では予期しないことが生じることがあります。自分自身では、気付かず困ったこととして話題にはあがらないことでも、じっくり生活の様子を聞いていく中で、普段の生活の中で起こっている困難さやニーズに気付く場合があります。この困難さやニーズは、自分自身は気付かずに困ることはないかもしれませんが、場合によっては周囲との人間関係がぎくしゃくしたり、仕事関係などで影響が出てしまったりすることもあります。

しかし、視覚障害によって全てのことができないというわけではありません。日常生活動作は、工夫や代替動作を獲得することによってできることがあり、私たち生活訓練等指導員は、その獲得を目指していきたいと考えています。特に、「視覚及びそれ以外の感覚をいかに利用するかを意識し、確実で安全な生活習慣や行動を身に付け習慣化することで、新たな行動様式を身に付けること」を目標に心がけて取り上げるようにしたいと考えています。

さて、視覚障害がある人の三大不自由に、「移動・歩行」「日常生活動作」「情報・コミュニケーション（読み・書き）」の３つが挙げられます。以下に、日常生活動作の一例をあげます。

【視覚リハビリテーションにおける日常生活動作の指導内容一例】

基礎指導			
机上の探索	整理・収納	計量・計測	印つけ・ラベリング
・物の探し方	・書類の整理	・液体や粉末の計量	・CDのタイトル付け
身辺管理			
整容動作	身のまわりの物の管理	食事・喫茶	金銭管理
・化粧	・眼鏡や小物類の管理	・湯茶動作	・紙幣・硬貨の区別
家庭管理			
すまいの管理	衣類の管理	簡単な手縫い	買い物
・掃除	・洗濯	・ボタンつけ	・購入手順や援助依頼

実際の指導では、その人の生活スタイルや動作、価値観を基本に取り上げるようにしていてその中で練習の視点を探り、指導・支援につながるよう心がけています。そのため、一つ一つ日常生活動作について行動分析をします。湯茶動作を例にして、行動分析及び、指導の様子をご紹介します。

１．動作

普段やっているお茶を入れてから飲むまでの一連の動作をやってもらいます。

２．工夫する視点（気付き）

お茶を入れる様子から、本人がどんな行動をしているのか様子を伝えます。その中から、気付いたことを出し合います。その一例をあげます。

『お茶の味が均一でない』

〇原因が何か考える。

→『すくい取る茶葉の量がいつも違う』『味が苦いのもあれば、味がしないのもある』

【本　人】やってみての感想や振り返り
【指導者】視覚からの情報の制限によって起こる行動に対して、どんなことが起こっているのか伝える

３．工夫（考える）

「２．工夫する視点」であがった話題に対して、どのように工夫したらよいのか一緒に考えることが大切です。本人の動作や価値観を尊重しつつ、指導者の指導・提案などをしていきます。その中で、本人も納得できる方法を探り、行動に取り入れるよう心がけています。

『すくい取る茶葉の量がいつも違う』

〇すくい取る茶葉の量の基準や計り取る方法を考える。

→いつも使っているスプーンや蓋など、量の目安が分かるもので計る。

『味が苦いのもあれば、味がしないのもある』

〇入れ方を工夫する。

→茶葉入り急須のお茶を茶碗に注ぎ分ける前に、別の急須に一度全部を移してからそれぞれの茶碗に注ぐ。

４．意識（意識化）

視覚からの情報の制限によって起こる行動に意識を向け、「３．工夫（考える）」で取り上げた動作を取り入れながら、意識して行動（湯茶動作）することができるようにする。

５．日々の生活へ生かす（練習・習慣化）

普段の生活で取り上げ、特別な行動ではなく生活の一部として定着するよう取り上げる。

☆以上のような視点をもって、行動分析して指導・支援にあたっています。

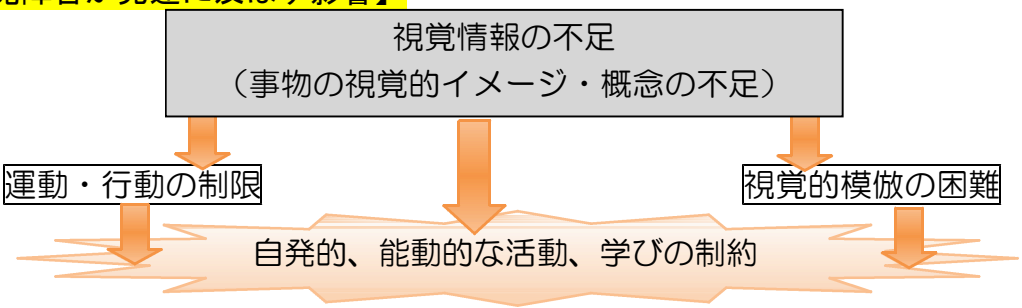
日常生活動作は、生活全般（歩行、調理、点字、その他）に通じるものがあります。それぞれが別々に存在するのではなく、身に付けた動作や視点、考え方を反映させていきたいと思います。また、特別な方法を取り上げているのではなく、見えない・見えにくいことで生じる不便さや行動の振り返りによって、一人一人にあった手がかりや工夫を考えていきます。一人一人の自立へとつながるよう指導・支援に取り組んでいきたいと思っています。

「見えない・見えにくいお子さんの発達を支えるために』

平成２６年１２月１１日に「視覚障害乳幼児の発達」をテーマとした研修会を開催しました。本校幼稚部やよつば教室（ロービジョン支援センターによる乳幼児教室）の保護者の皆さん・支援担当職員に加えて、母子保健を担当なさっている保健師さんも参加してくださいました。

研修会のメインとなったのは、宮城教育大学名誉教授である猪平眞理先生（本校ロービジョン支援センタースーパーバイザー）による講演「見えない・見えにくいお子さんの発達を支えるために」でした。猪平先生は、視覚障害教育の中でも特に乳幼児を専門とする第一人者として、視覚障害乳幼児の保護者や支援者を長年にわたって支えてくださっている方です。講演は、猪平先生ご自身の実践に基づいた説得力のある言葉で進められ、育児や支援のヒントとなることをたくさん教えていただきました。今回は、その一部を紹介します。

【視覚障害が発達に及ぼす影響】



【視覚の障害がある子どもを支援する際のポイント】

1　基本的生活習慣の自立

食事は最も実感のある生活経験！多様な領域の発達促進につながる。

2　運動能力の促進・身体作り

安心安全な空間を設定し、身体全体のふれ合いによる伝達、音楽リズムの活用を！

3　手指機能の育成

手は第２の脳！外界への関心・探索意欲の育成が鍵。生活動作の中で種々の使用経験を。

4　人との信頼関係の育成と人間関係の拡大

まずは身近な大人との関係から拡大を。外界の情報収集は信頼関係で結ばれた人から！

5　言葉・認識の拡大

言葉と物や出来事との結びつきに配慮を！直接的・具体的な経験を豊かに。

6　弱視児の視覚活用の促進

保有視覚の積極的な活用を！見たい、知りたい、という意欲を育むことが支援の基盤。

参加してくださった方からは、「お子さんのどのような部分に対して支援が必要か、今まで気付けなかった部分もあり、勉強になった。」「具体的なお話でとても勉強になった。『本人の気持ちが伴った活動になって、初めて意味があるものになる』というお話に、とても納得した。」等の感想をいただきました。視覚障害乳幼児の支援に関する研修会は、来年度も開催予定です。関係機関の皆様方の多数のご参加をお待ちしています。　　（乳幼児班　　中村素子）

便利グッズの紹介

雪道を安全に歩ける　スノー・スリップ・ガード

★冬靴につけて、滑らないようにするものです。各メーカーから、いろいろな素材や形ものが発売されています。値段も５００円前後から２，０００～３，０００円前後までろいろです。自分に合ったものを探してみてはいかがでしょうか？

★全盲の椎名靖和教諭は、通勤や移動の際、白杖を使用しています。歩行の際に実際にっている便利なグッズを紹介します。

　みなさんは外出する際、普段は迷わないけれど、天気の悪い日、たとえば猛吹雪や大または強い風の日に、道に迷ったことはありませんか？

　私はあります。天気がよい日でもぼーっと歩いていて道に迷うことがあります。

　そんな時に便利なのがこのグッズ、**音声方位磁石 C2コンパス**です。

音声方位磁石C2コンパス

小型（手のひらサイズ）で軽量なので持ち運びクラク。いつでもコートなどのポケットに入れていて邪魔になりません。スペア電池付きなので急電池切れの際も安心です。ボタンを押すだけで８位（東西南北の４方位と、北東、南東、南西、北の合わせて8つの方位）を音声でお知らせ。今自分が向いている方向が簡単に分かります。水平にしてお使いください。61gと軽量なのでポケットに入れても持ち運べ、アウトドアや電車、バスの中などでも役立ちます。私はこれで道に迷っても何とかなるのです。もちろん、普段の歩行時に道の方向や目的地の方向を確認しておかなければ使えません。専用の単5電池（12V A23）を使用。しかも音声は、日本語だけじゃなく、切り替えることで、なんと英語でも音声を聴くことができます。取扱説明書は日本点字図書館で購入すると、音声（一般CD）で聴けます。

　この他にも歩行に便利なグッズとして、GPSを活用したハードやソフトもあります。いずれも残念ながら、まだ完璧なものではありませんが、１つのツールとしていかがでょうか。そして忘れてならないのが、周りにいる人への援助依頼です。これは一番大切ツールです。詳しくは　http://yougu.nittento.or.jp/product258_130.html　をご覧ください。

平成２６年度 冬季研修会
視覚支援研修会　～医療機関との連携～

１２月２６日に冬季研修会が実施されました。ロービジョンケアの第一人者である、新潟第二病院眼科の安藤信朗先生を講師としてお招きし、「医療としてのロービジョンケアと教育に期待されること」という演題で、ご講演をいただきました。

講演では、先生ご自身の生い立ちや、新潟と秋田の共通点、そして今まで関わってこられた患者さんとのエピソードや、眼科医師の立場から、眼科疾患や視覚障害リハビリテーションの重要性を熱く語りかけていただきました。

眼科疾患に関する話では、疾患の概要から手術の術式とその歴史、レーシックなどの私たちにとって身近な医療のことについてわかりやすく説明していただきました。

視覚障害リハビリテーションに関する話では、ロービジョンケアの現状やリハビリテーションの実際、関係者との連携について様々な情報を提供していただきました。医療と教育の共通点という話題の中で、「数値ではなく人をみる」という話がありました。視力、視野など数値的には同じであっても人によって見え方は異なるため、ロービジョンケアでは数値ではなく見え方の把握が大切であるという話を受け、特別支援学校の一教員として、改めて、支援について考える良い機会となりました。

最後に、安藤先生が紹介してくださった、新潟県立新潟盲学校高田分校にゆかりの大森隆碩（おおもりりゅうせき）氏という方の*「心未ダ必ズシモ盲セズ」*という言葉はとても印象的でした。

（研修支援班　河嶋　真）

書籍紹介

楠　敏雄・三上　洋・西尾　元秀　編著

解放出版社発行　　定価 1,２００円＋税

目が見えない・見えにくい人とともに生きるために、健常者一人ひとりや社会に望まれることは何か。教育、就労、福祉サービス、交通、遊び・スポーツ、ＩＴ関連機器、歴史などさまざまな観点から、共生の社会を分かりやすく探ります。

ここがポイント　教科指導　英語編

盲学校における英語教育の「読み」「書く」「聞く」「話す」の４技能の捉え方として、次のポイントに留意して指導しています。

ポイント１　「読み」「書き」の力

点字における英語表記は特殊で、普通文字と同じ２６文字のアルファベットのみで表記する１級点字と、略字（使用頻度の高い文字の並びを１ないし２語で表す。）・略語（使用頻度の高い英単語を１～２語で表す。例:：can→ｃ，go→ｇなど）・縮字（英単語の一部を使って表す。）を加えた２級点字があり、学年に応じて指導しています。

弱視の生徒には、アルファベットの違いがはっきり分かるように文字の形や大きさを一人一人に合わせて工夫しています。英語検定にも挑戦し、学力のアップを図っています。

ポイント２　「聞く」「話す」の力

盲学校では、同学年の友達と英語を使って「話す」「聞く」機会が不足しがちになります。そのため、ときどきゲストティーチャーを招いたり、他校との交流を深めたり、ＡＬＴとの授業を活用したりして、学習環境を広げています。

＜ALT交流＞

＜きらり支援学校との交流＞

ポイント３　異文化の理解

言語理解だけでなく、その国の気候や通貨、民族衣装や料理、歌など、触って、味わって、歌って分かる活動を積極的に取り入れています。

ご相談のお問い合わせは　秋田県立盲学校ロービジョン支援センターへ
相談支援担当　　菊地雄平・小野寺珠貴
〒０１０－１４０７　秋田県秋田市上北手百崎字諏訪ノ沢３－１２７
ＴＥＬ　０１８－８８９－８５７１　　ＦＡＸ　０１８－８８９－８５７５
E-Mail　mou-s@akita-pref.ed.jp